

Méditation

Méditation en groupe guidées hebdomadaires

Ouvert à tous . Laïc . Flexible & adaptable



proposé & organisé par
Drukpa Toulouse

L a m é d i t a t i o n

Introduction par le Gyalwang Drukpa, méditant accompli*

Pourquoi méditer ? Si nous considérons la méditation uniquement comme une façon d'apaiser l'esprit, dès que nous reprenons nos activités quotidiennes, les mêmes habitudes mentales reviennent perturber notre équilibre. Voici quelques raisons pour lesquelles nous pratiquons la méditation et la pleine conscience : afin que nous puissions non seulement apaiser notre esprit, mais le transformer et améliorer notre vie. Au travers de la méditation et de la réflexion, nous comprenons peu à peu comment fonctionne notre esprit, que toutes nos pensées ne sont que perceptions, de simple façons de voir, tout aussi légitimes que d'autres points de vue. La méditation nous libère l'esprit, en nous donnant une sensation d'espace intérieur, nous permettant ainsi de lui accorder du repos. Voici quelques autres raisons : concentration, attention, ouverture, inspiration, calme et créativité.

Sur quoi méditer ? Méditer ne consiste pas à rester assis en bloquant toute pensée, car ne pas penser est impossible. Non, la pratique méditative n'est pas égoïste et égocentrique, car le but de la méditation est justement d'éradiquer ces défauts et de développer son altruisme. Méditer ne consiste pas à fuir la réalité, mais au contraire à apprendre à la voir plus clairement. En revanche, la méditation est une pratique qui doit s'inscrire dans la durée, comme n'importe quelle discipline qui nécessite un apprentissage. Inutile, donc, d'espérer obtenir quelque bienfait si l'on ne médite que quelques minutes par mois. Le méditant débutant apprendra d'abord à observer ses pensées sans se laisser distraire, et à calmer son esprit pour le rendre disponible. Au fur et à mesure, il sera capable de méditer sur différents sujets.

Comment méditer ? Où et quand ? Il vaut mieux méditer régulièrement que pratiquer de longues séances espacées. Par conséquent, il faut être réellement conscient des bienfaits de la méditation pour rester motivé et pratiquer régulièrement. Pour ce faire Drukpa Toulouse organise tous les mercredis de 19h à 20h des sessions de méditation guidées.

Il est également recommandé de trouver un guide qui saura nous ouvrir la voie, nous inspirer et répondre à nos questions sur la méditation.

Lama Jigme Yeshe Dorje

Lama Jigme Yeshe Dorje est l'enseignant de méditation de Drukpa Toulouse.



Il est l'initiateur d'un cycle graduel d'enseignements et de pratiques de méditation *Shiné*.

Méditant expérimenté et authentique de la lignée Drukpa, il nous introduit le temps de weekends aux subtilités et techniques de la pratique de la méditation, outil indispensable à la compréhension et à l'appréciation de notre vie au quotidien.

Ces rencontres sont l'occasion de recevoir des conseils avisés, d'avoir un échange direct avec un enseignant, et de tisser des liens avec le groupe.

Un weekend d'enseignements et de pratique de la méditation aura lieu les samedi 19 & dimanche 20 novembre 2016. Lama Jigme Yeshe Dorje viendra à nouveau nous enseigner en 2017 (les dates seront prochainement communiquées).

* Auteur du livre *Le Bonheur est déjà là*, Éditions Marabout

Programme de méditation

	L	M	M	J	V	S	D
SEPTEMBRE 2016				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30		

OCTOBRE 2016						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						

NOVEMBRE 2016		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				

DÉCEMBRE 2016				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

 Sessions de méditation (de 19h à 20h au centre Drukpa Toulouse)
 Enseignements & pratique avec Lama Jigme Yeshe Dorje

	L	M	M	J	V	S	D
JANVIER 2017							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

FÉVRIER 2017			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28					

MARS 2017			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		

AVRIL 2017						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

 Sessions de méditation (de 19h à 20h au centre Drukpa Toulouse)

	L	M	M	J	V	S	D
MAI 2017	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

JUIN 2017				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30		

JUILLET 2017						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						

 Sessions de méditation (de 19h à 20h au centre Drukpa Toulouse)

Drukpa Toulouse
Les jardins du Pech
20 rue du 14 juillet
31100 Toulouse

Pour plus d'informations :
06 51 09 21 14
drukpa.toulouse@gmail.com
www.drukpa-toulouse.com



DRUKPA TOULOUSE
འབྲུག་རང་བྱུང་དགའ་ཚལ། DRUK RANGJUNG GATSEL